SOMOS BEM ALIMENTADOS?

BUREAU DE ECONOMIA DOMÉSTICA

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS ESTADOS UNIDOS

TRADUÇÃO DO SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AGRÍCOLA
MINISTÉRIO DA AGRICULTURA — BRASIL

SOMOS BEM ALIMENTADOS?

Observações sôbre os Regimes Alimentares seguidos pelas Famílias Norte-Americanas

por HAZEL K. STIEBELING . . . *Especialista em Alimentação*

BUREAU DE ECONOMIA DOMÉSTICA.

Publicação Mista N. 430

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS ESTADOS UNIDOS: 1941

Agradecimento:

ÊSTE RELATÓRIO foi baseado em um estudo do consumo doméstico de alimentos, feito pelo Bureau de Economia Doméstica. No preparo dêste trabalho, tivemos o especial concurso de Day Monroe, Chefe da Divisão, Helen S. Mitchell, Conselheira de Nutrição e outros membros do corpo auxiliar. Tivemos, também, a assistência de Ruth Van Deman, Chefe da Divisão de Informações do Bureau de Economia Doméstica, e de Mary Taylor, Redatora do Guia dos Consumidores da Divisão do Conselho de Consumidores, do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

A NUTRIÇÃO É UM PROBLEMA NACIONAL

POVOS FORTES e ativos constroem nações fortes e ativas.

E é o regime alimentar abundante e bem equilibrado que faz povos fortes e ativos.

Nenhuma nação atinge sua completa potencialidade sem que todos seus cidadãos estejam bem alimentados. Alimentar-se bem é mais do que encher o estômago com comidas que satisfaçam a fome. E' mais do que ingerir os alimentos que mal dão para proteger o organismo contra as moléstias diretamente provocadas pelos regimes alimentares insuficientes. Alimentar-se bem é comer diàriamente as espécies de alimentos que proporcionem plena saúde e vitalidade ao organismo.

O ideal de nossa pátria é que cada um de nós possa ter um regime alimentar sob todos os pontos de vista apropriado a uma boa nutrição. Em comparação com muitos outros países, a nossa terra é rica em alimentos. Mas ainda estamos longe de ser um povo bem alimentado.

"As moléstias da nutrição", disse uma autoridade eminente do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos, "constituem, com tôda probabilidade, nosso problema médico mais importante, não do ponto de vista da mortalidade, porém do ponto de vista da incapacidade e do prejuízo econômico que acarretam".

Os estudos apresentados neste relatório mostram que milhões de americanos vivem com regimes alimentares abaixo do nível de segurança. Isto não quer dizer que tôda essa gente passe fome. Mas alguns muitas vêzes passam. Nem todos os que se alimentam mal apresentam sintomas de pelagra, beriberi, escorbuto, anemia ou outra qualquer moléstia bem definida. A cada caso positivo de moléstia, diretamente causada pela má alimentação, correspondem, provàvelmente, centenas de casos frustros.

Viver mal alimentado por semanas a fio resulta em fadiga crônica, dores variáveis e diferentes tipos de distúrbios digestivos. Embora êsses incômodos não cheguem a fazer o paciente guardar o leito, reduzem, porém, sua eficiência para o trabalho. Os regimes alimentares inadequados impedem o crescimento e o desenvolvimento normais da criança; diminuem a resistência natural do indivíduo à infecção; destróem, igualmente, tôda sensação de bem-estar, alegria de viver e disposição para o trabalho.

O povo precisa de bons regimes alimentares para salvaguardar a própria saúde e fortalecer a defesa do país.

CADA UM DE NÓS PRECISA DE UMA MARGEM DE SEGURANÇA

EM QUASI TODOS OS PAISES, quando os engenheiros não podem mais garantir que uma ponte ainda esteja em condições de suportar as exigências do tráfego, a lei exige que nela seja fixada uma tabuleta, com um aviso: "Esta ponte não oferece segurança para cargas além de 4 ½ toneladas".

Isto não quer dizer que a ponte ruiria fatalmente se recebesse tal carga. Significa que é perigoso e contrário ao interêsse público atravessar a ponte, onde houver tal aviso.

Como boa norma, os construtores e inspetores de pontes dão sempre uma grande margem de segurança às suas estruturas.

Os nutricionistas adotam mais ou menos o mesmo princípio, ao calcularem os regimes. Classificam de "pouco seguro" ou "insuficiente" qualquer regime alimentar que não contenha a quantidade média de cada substância nutritiva necessária à simples conservação do organismo. Qualquer pessoa que viva continuamente sob regimes alimentares que lhe proporcionem menos do que êsse mínimo, pode vir a não suportar os embates da existência.

Por outro lado, os nutricionistas só classificam um regime alimentar de "bom" quando o mesmo fornece u'a margem de segurança adequada, acima dêsse mínimo, em proteínas, sais minerais e vitaminas.

Os ensaios de laboratório e a experiência humana demonstram que os regimes alimentares adequados podem não sòmente prolongar a própria vida, como ainda aumentar o seu período ativo e produtivo, adiando os efeitos da idade avançada. Podem tornar a própria velhice mais sadia, fazendo-a menos apavorante e menos pesada à sociedade.

PODEMOS MEDIR OS HÁBITOS ALIMENTARES DO NOSSO POVO

A QUALIDADE NUTRITIVA dos regimes alimentares dos Estados Unidos varia grandemente, o que se verifica pela análise dos gêneros alimentícios domésticos, recentemente levada a efeito pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

Essa análise está baseada, principalmente, em fatos coligidos pelos Departamentos de Agricultura e do Trabalho em 1936-37, como parte de um estudo, em grande escala, sôbre os nossos sistemas de gastos e de vida, em diferentes níveis de recursos pecuniários. O estudo foi feito pelos dois ministérios acima mencionados, em cooperação com o Conselho Nacional de Organização de Recursos, o Conselho Central de Estatística e a Administração dos Projetos de Trabalho.

Diversas famílias típicas (não auxiliadas pelo govêrno), compostas de marido e mulher americanos natos, cooperaram nesse estudo. Essas famílias dispunham de recursos de níveis bem diversos; viviam em diferentes pontos do país, algumas nas zonas rurais, outras em vilas e outras em cidades.

O método adotado para coligir as informações sôbre os regimes alimentares foi o seguinte: Um assistente técnico auxiliava a dona de casa a fazer um registro das qualidades e quantidades de víveres em estoque no início do estudo. Todos os dias êles pesavam os gêneros trazidos para as refeições familiares e faziam uma lista do nome, idade e espécie de trabalho de cada pessoa alimentada pela despensa da família. Depois de sete dias fazia-se outro inventário de todos os víveres em estoque.

Por êsses dados determinou-se a quantidade de cada qualidade de alimento usado por essa família durante o período de uma semana, computando-se o valor nutritivo do regime alimentar pelas cifras médias da composição dos vários alimentos. Os dados relativos a cada família foram então comparados com os padrões considerados apropriados às pessoas incluidas no grupo. Cada regime foi classificado como "bom" (ou excelente), "regular" ou "insuficiente", como se vê na página seguinte.

O QUE É UM BOM REGIME

OS REGIMES que um nutricionista qualificaria de bons devem preencher certos requisitos em valor alimentício. Estes constituem as medidas empregadas neste relatório para classificá-los.

Os regimes alimentares "excelentes" preenchem em todo sentido as especificações do padrão liberal, como adiante se vê.

Os regimes "bons" excedem o padrão mínimo numa margem de 50 % pelo menos, mas em menos de 100 % no caso das vitaminas. Neste relatório os regimes "excelentes" e os "bons" estão classificados juntos.

Os regimes "regulares" preenchem completamente o padrão mínimo, excedendo-o, entretanto, por uma margem de menos de 50 %.

Os regimes "insuficientes" não alcançam o padrão mínimo em um elemento ou mais de um.

VALORES ALIMENTÍCIOS CONSIDERADOS	QUANTIDADES DIÁRIAS POR INDIVÍDUO	
	Em padrão liberal	Em padrão mínimo
PROTEÍNA .... gramas	75	50
CÁLCIO .... gramas	0,68	0,45
FÓSFORO .... gramas	1,32	0,88
FERRO .... miligramas	15	10
VITAMINA A .... Unidades Internacionais	6.000	3.000
TIAMINA (VITAMINA B_1) .... miligramas	2,0	1,0
ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C) .. miligramas	60	30
RIBOFLAVINA .... miligramas	1,8	0,9

ALGUNS PONTOS QUE DEVEM SER LEMBRADOS

OS QUATRO PONTOS a serem lembrados na interpretação dos fatos contidos neste estudo são os seguintes:

1. Os dados relativos aos sais minerais e às vitaminas existentes em muitos alimentos estão ainda em sua fase experimental, e poderão sofrer variações à medida do progresso científico. Muitos dos valores usados nos cálculos tendem a ser altos porque as perdas devidas ao tempo de conservação e cozimento não são bem conhecidas.

2. E' possivel que o valor potencial nutritivo dos alimentos adquiridos para o uso doméstico seja mais alto que o valor dos alimentos realmente consumidos. E' quasi impossível, em um estudo extensivo, obter-se das famílias as informações necessárias afim de calcular o desperdício de alimentos que se verifica nos lares.

3. O estudo dos regimes alimentares se refere a uma só semana. Os regimes variam em qualidade nutritiva de uma semana para outra e de uma estação para outra. Algumas famílias com regimes classificados como insuficientes em determinada semana, poderão, em outras, apresentar regimes regulares ou bons, ou vice-versa. Sem dúvida alguma, a proporção das famílias cujos regimes se situem sempre na classe "boa" é menor do que o indicam as nossas estatisticas e a proporção com regimes que cairiam na classe "insuficiente", durante parte de cada ano, é provavelmente muito maior.

4. O conhecimento das necessidades alimentares humanas, especialmente em sais minerais e vitaminas, está longe de ser completo. Se os mesmos registros dietéticos tiverem de ser avaliados em data futura, quando êsse conhecimento estiver mais adiantado, é provavel que se chegue a conclusões bem diferentes. Entretanto, as comparações feitas entre grupos diversos de famílias são significativas porque os regimes de cada grupo foram analisados da mesma forma.

EIS ALGUMAS PERGUNTAS A RESPONDER

Quantas famílias estarão mal alimentadas no país ?

Quais as pessoas com regimes alimentares insuficientes ?

As rendas elevadas garantirão alimentação apropriada ?

Produzir em casa os alimentos resultará em melhores regimes ?

Devemos todos modificar nossos hábitos alimentares afim de satisfazer às nossas necessidades orgânicas ?

O que poderão as pessoas fazer por si próprias para obter melhores regimes ?

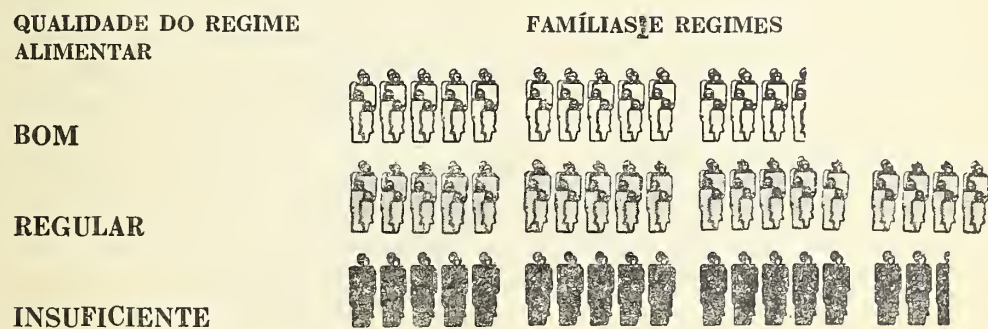
O que podemos fazer, em conjunto, afim de melhorar os regimes alimentares do país ?

SOMOS BEM ALIMENTADOS NOS ESTADOS UNIDOS?

MAIS OU MENOS A QUARTA PARTE das famílias dos Estados Unidos segue regimes alimentares que poderiam ser classificados de bons... Mais de um têrço, regimes que poderiam ser classificados de regulares... Outro têrço ou mais, regimes que poderiam ser classificados de "insuficientes" — pelo menos esta parecia ser a situação ao tempo das últimas estatísticas. Os Estados Unidos, ao que parece, não resolveram seu problema alimentar.

As estimativas acima são baseadas na distribuição dos rendimentos dos consumidores em 1935-36 e nos padrões de consumo de alimentos por famílias de diferentes tamanhos em várias classes de rendimentos, de acôrdo com um estudo minucioso de regimes.

A proporção de famílias com bons regimes variaria conforme as alterações na distribuição de rendimentos e do poder aquisitivo relativo aos alimentos. Mesmo sem mudanças na situação econômica, a proporção das famílias com bons regimes poderia ser bem aumentada se tôdas aproveitassem da melhor forma os seus recursos para a aquisição de alimentos.

Muitas familias são mal alimentadas

Cada símbolo representa 2 % das familias norte-americanas.

MUITAS FAMÍLIAS PRECISAM DE MAIS ALIMENTOS PROTETORES

CADA ALIMENTO contribue de alguma forma para o regime. Alguns dão uma contribuição muito mais valiosa do que outros. O que todos precisam para a boa saúde é de um equilíbrio adequado de várias espécies de alimentos.

Quando os regimes são insuficientes ou apenas regulares, faltam-lhes alguns valores alimentícios. Os alimentos que são ricos nesses valores são chamados alimentos protetores.

Os alimentos protetores não sòmente oferecem proteção contra as moléstias agudas da nutrição, como ainda ajudam a elevar os organismos de um nível baixo a um nível mais alto de saúde.

Os primeiros alimentos a serem chamados de protetores foram o leite e as verduras, que enriquecem grandemente os regimes alimentares com cálcio, vitamina A, riboflavina e proteinas de alta qualidade.

Recentemente outros alimentos foram incluidos entre os protetores. São êsses os alimentos ricos em vitaminas do grupo B, especialmente as farinhas menos refinadas e os cereais. Outros ainda são as frutas e os vegetais, ricos em vitamina C. Em algumas regiões, os pesos magros da carne, ricos em ácido nicotínico e em proteinas de alto valor nutritivo, também podem ser considerados como alimentos protetores.

Até que ponto são os nossos regimes falhos em alimentos protetores? Estudos dietéticos recentes demonstram que os Estados Unidos necessitam de: pelo menos 10 a 20 % mais de leite — 10 a 25 % mais de manteiga — 25 a 70 % mais de tomates e frutas cítricas — e, aproximadamente, mais o dôbro de verduras e de hortaliças.

De fato, segundo especialistas de renome, nós, neste país, deveriamos usar o dôbro da quantidade de laticínios que atualmente consumimos.

MILHÕES DE PESSOAS SEGUEM REGIMES INSUFICIENTES

NÃO ENCONTRAREMOS DUAS FAMÍLIAS que, com liberdade de escolher, optem pelos mesmos alimentos. Cada qual segue, de certo modo, os hábitos que lhes veem das gerações passadas. Cada uma é influenciada, também, pelos gostos e antipatias pessoais, pelos alimentos que encontram nos mercados ou pela produção doméstica. Cada uma delas é mais ou menos limitada pelo custo dos alimentos e pela quantia em dinheiro que pode gastar.

Em milhões de lares não se consomem os alimentos de que os organismos necessitam. Muitos não possuem recursos suficientes para um suprimento adequado de alimentos. Talvez disponham de pouco dinheiro. Talvez não tenham terra, equipamento, tempo ou habilidade, necessários para produzirem parte de sua alimentação em casa.

Em muitas famílias, faltam os conhecimentos e a habilidade indispensáveis para a escolha judiciosa dos alimentos e para o respectivo preparo. Além disto, em muitas, subsistem hábitos alimentares defeituosos e as pessoas não sabem ou não acreditam que valha a pena mudá-los.

Os milhões de pessoas, neste país, que seguem regimes alimentares insuficientes não são as estrangeiras. São as nacionais. Em cada comunidade, em cada estado, há indivíduos que vivem nestas condições. Em via de regra, pode-se encontrar relativamente mais pessoas mal alimentadas nas classes menos favorecidas do que nas mais abastadas; mais nas famílias grandes do que nas menores; mais no sudeste do que no norte e no oeste; mais entre as famílias de côr do que nas de brancos; mais nas cidades do que nos campos.

Nas páginas seguintes mostraremos algumas das diferenças nos regimes alimentares entre os vários grupos de indivíduos. Êsses fatos poderão focalizar alguns dos problemas dietéticos e sugerir a maneira de resolvê-los.

AS FAMÍLIAS QUE VIVEM NO CAMPO SE ALIMENTAM MELHOR DO QUE AS DAS VILAS OU DAS CIDADES

AS FAMILIAS que vivem atualmente no campo produzem menor quantidade de seus próprios alimentos do que as famílias mais abastadas de há um século atrás.

De fato, gastam mais com a alimentação do que com qualquer outra coisa. Entretanto, as famílias residentes no campo ainda conseguem aproximadamente dois terços de sua alimentação diretamente de seus próprios quintais, pomares ou plantações, de suas vacas leiteiras, de seus galinheiros e outras criações.

Há nas fazendas relativamente mais famílias não subvencionadas pelo govêrno, com bons regimes alimentares, do que nas vilas ou cidades, e menos com regimes insuficientes. Os programas bem organizados de produção doméstica permitem a muitas terem regimes ricos em alimentos protetores. Entretanto, as famílias que vivem no campo não se devem dar por satisfeitas. Os regimes alimentares de muitas delas ainda precisam ser melhorados.

O gráfico abaixo mostra que, ao tempo do recenseamento, cêrca da metade das famílias não subvencionadas dos campos seguia regimes alimentares classificados como bons, porém ,pelo menos uma quarta parte delas seguia regimes considerados insuficientes.

Em cada grupo há muitas famílias que precisam de regimes melhores

FAMILIAS RESIDENTES :

FAMÍLIAS COM BONS REGIMES

FAMÍLIAS COM REGIMES REGULARES

FAMÍLIAS COM REGIMES INSUFICIENTES

NO CAMPO

NAS VILAS E NAS CIDADES

Cada símbolo representa 5 % de familias não subvencionadas.

OS REGIMES ALIMENTARES DAS FAMÍLIAS RURAIS INCLUEM MAIS ALIMENTOS PROTETORES

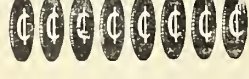
A PRINCIPAL razão pela qual os regimes alimentares das famílias que habitam as zonas rurais são melhores do que os das que vivem em zonas urbanas, é que as primeiras usam maiores quantidades de alimentos protetores.

Os algarismos seguintes, tirados de quatro grupos de famílias não subvencionadas dos Estados do Médio Atlântico e do centro Norte, demonstram claramente a asserção acima: Dois dêsses grupos são constituidos por famílias com rendimentos (em dinheiro e em produtos) entre 500 e 1.000 dólares, um grupo vivendo no campo e outro em vilas. As famílias constantes de dois outros grupos, um do campo e outro das vilas, possuiam rendimentos entre 1.000 e 1.500 dólares.

As cifras abaixo demonstram como foi diferente o consumo de alimentos ricos em vitaminas e sais minerais, durante uma semana do fim da primavera ou no verão.

Os alimentos protetores são ricos em sais minerais e vitaminas

ALGUNS DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS	QUANTIDADES CONSUMIDAS, EM UMA SEMANA, POR FAMÍLIAS COM:			
	Rendimentos entre 500 e 1.000 dólares		Rendimentos entre 1.000 e 1.500 dólares	
	NO CAMPO	EM VILAS	NO CAMPO	EM VILAS
LEITE (OU EQUIVALENTE)......garrafas	18	10	19	12
OVOS..............................unidade	28	18	30	20
CARNE, AVES, PEIXE.... ....quilos	4	3	5 ½	4
VEGETAIS FRESCOS E ENLATADOS (EXCETO BATATAS)..............quilos	5 ½	4	5 ½	4 ½
FRUTAS FRESCAS E ENLATADAS..quilos	5	4	6	5

A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS APROPRIADOS AUXILIA OS REGIMES DAS FAMÍLIAS RURAIS

PARA DETERMINAR a qualidade dos regimes adotados pelas famílias menos abastadas, que vivem no campo, o dinheiro gasto no armazém tem menos importância do que a qualidade e a quantidade dos alimentos protetores produzidos em casa.

As famílias que vivem em fazendas, com bons programas de produção doméstica, gastam menos dólares com sua alimentação do que as das vilas ou das cidades, mas pagam outro preço pelos alimentos que produzem. Os alimentos produzidos em casa exigem trabalho diário organizado; consomem capital e sofrem seu risco. Êsse custo, porém, é sobejamente compensado pelos benefícios provenientes dos regimes alimentares melhores.

A relação entre a qualidade do regime, as despesas com a alimentação e os alimentos produzidos para uso doméstico, está demonstrada abaixo, relativamente às famílias que vivem nos campos do sudeste, com renda (em dinheiro e em produtos) entre 500 e 1.000 dólares.

Os alimentos protetores de produção doméstica são a razão da diferença

QUALIDADE DO REGIME	DINHEIRO GASTO COM A ALIMENTAÇÃO DE CADA PESSOA.	VALOR EM DINHEIRO DOS ALIMENTOS DE PRODUÇÃO DOMÉSTICA PARA A ALIMENTAÇÃO DE CADA PESSOA.		
		Leite	Ovos, carne	Outros alimentos
BOM	¢¢¢¢¢¢¢¢	¢¢¢¢¢¢¢	¢¢¢	¢¢¢¢¢¢¢
REGULAR	¢¢¢¢¢¢¢	¢¢¢¢¢	¢¢	¢¢¢¢¢
INSUFICIENTE	¢¢¢¢¢¢¢¢	¢¢	¢¢	¢¢¢¢

Cada símbolo representa meio "cent" de alimentos.

OS RECURSOS LIMITADOS OFERECEM POUCA MARGEM PARA A ALIMENTAÇÃO

AS DESPESAS com a alimentação são pequenas, nas classes menos abastadas, que constituem grande percentagem das famílias norte-americanas. Faz-se mister, neste caso, organizar bem a vida e saber comprar, de modo a suprir as necessidades alimentares com pequena verba.

O gráfico abaixo mostra quantas famílias não subvencionadas, em vilas e cidades, possuiam rendimentos em cada classe, em 1935-36, e qual foi a quantia média gasta por semana, com a alimentação de cada pessoa nas várias classes de rendimentos.

Há milhões de famílias com recursos limitados

GRUPOS DE RENDIMENTOS

- Abaixo de 500 dólares
- $500-$999
- $1.000-$1.499
- $1.500-$1.999
- $2.000-$2.999
- $3.000-$4.499
- $5.000 E ACIMA

FAMÍLIAS NÃO SUBVENCIONADAS DAS CIDADES E VILAS, 1935-36

Cada símbolo representa 2 % de tôdas as familias não subvencionadas.

DESPESAS DE ALIMENTAÇÃO POR PESSOA, SEMANALMENTE

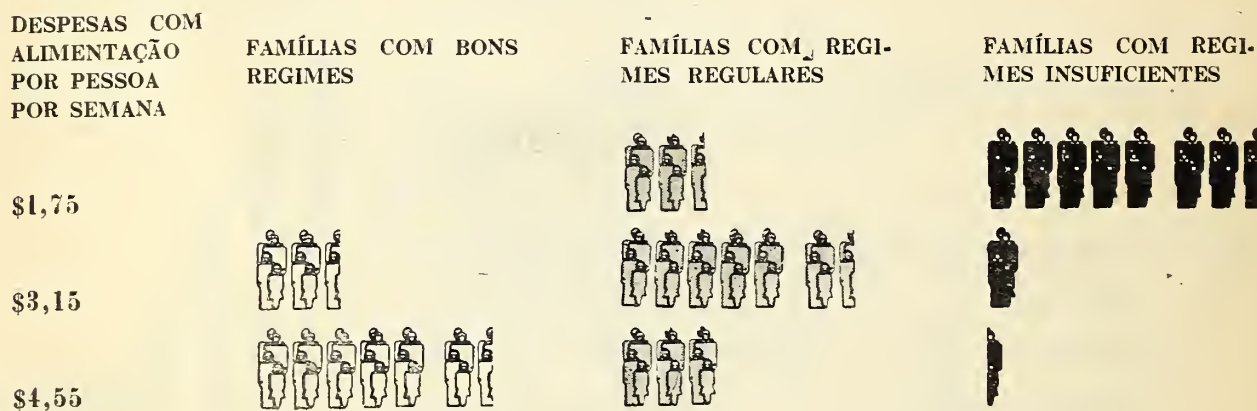
Cada símbolo representa 50 "cents" de alimentos

GRANDES DESPESAS COM A ALIMENTAÇÃO NÃO GARANTEM BONS REGIMES

OS REGIMES alimentares adequados custam muito dinheiro, a não ser que se tome muito cuidado na compra dos alimentos, na organização do cardápio e na sua confecção. Sem êsse cuidado, os regimes alimentares de preço alto serão provàvelmente melhores do que os adquiridos com pouco dinheiro. E' possivel, porém, gastar-se muito dinheiro sem comprar todos os alimentos necessários à boa nutrição. Os alimentos caros poderão ser menos nutritivos do que os baratos.

O apetite não é um guia seguro. A má nutrição pode existir apesar da fartura, se o alimento for desperdiçado ou se as refeições bem equilibradas forem recusadas pelos membros da família, por serem mal preparadas ou pelos maus hábitos alimentares e idéias rotineiras dos seus membros.

O gráfico abaixo mostra a qualidade dos regimes obtidos, por famílias das vilas e cidades do norte e do oeste, em três diferentes níveis de despesa, com a alimentação de cada pessoa.

Com maiores recursos pecuniários é mais fácil obter bons regimes alimentares

Cada símbolo representa 10 % das familias em cada nivel de despesas.

ORÇAMENTOS MAIS FARTOS PROPORCIONAM MAIS ALIMENTOS PROTETORES

AS PESSOAS que não necessitam contar os centavos em geral incluem maiores quantidades de alimentos protetores em seus regimes, porque estes, felizmente, se encontram muitas vêzes entre os alimentos mais apreciados e, por conseguinte, mais usados, sempre que os recursos financeiros o permitem.

À medida que aumenta a compra de alimentos protetores, aumenta também a probabilidade de melhores regimes. As cifras abaixo demonstram como é maior a aquisição de alimentos protetores, quando as famílias que vivem em cidades pequenas dispõem de maiores somas de dinheiro para gastar com a alimentação de cada pessoa.

Comparemos os regimes de 3 grupos de famílias : Um grupo despendeu um total de $ 1,75 semanalmente por pessoa, com todos os alimentos; o outro $ 3,15; o terceiro $ 4,55.

Uma grande quantidade de alimentos protetores salvaguarda um regime

ALGUNS DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS PELAS PESSOAS NAS CONDIÇÕES ACIMA REFERIDAS	QUANTIDADES POR PESSOA E POR SEMANA		
	GRUPO DE $1,75	GRUPO DE $3,15	GRUPO DE $4,55
LEITE (OU EQUIVALENTE)..............litros	2	3 ½	4 ½
OVOS......................................unidade	3	5	8
CARNE, AVES, PEIXE ....gramas	675	1.125	1.800
TOMATES E FRUTAS CÍTRICAS........gramas	450	675	1.350
HORTALIÇAS E VERDURAS............gramas	450	675	900

AS BOAS DONAS DE CASA CONSEGUEM MELHORES REGIMES

AS DONAS DE CASA que sabem dirigir bem os seus lares e que são boas cozinheiras, conservando-se a par do valor dos alimentos e dos conhecimentos da nutrição, podem fazer seu dinheiro render mais em saúde para suas famílias do que as que não sabem organizar seus cardápios ou comprar criteriosamente. Os alimentos protetores sob certas formas custam mais do que outros. A questão é saber escolher entre êles.

Os cereais integrais cozidos em casa poderão substituir as espécies mais caras acondicionadas e prontas para consumo. Para cozidos e assados de panela, os pesos de carne baratos são tão nutritivos quanto os filés e as costeletas. O leite em pó é, para muitos usos, tão bom quanto o leite fresco. As qualidades comuns de alimentos em conserva são tão nutritivas quanto as de luxo. O gráfico abaixo mostra como famílias que vivem em vilas e cidades do norte e do oeste, gastando em média 15 cents por pessoa, para cada refeição, diferiram na qualidade do regime obtido. Das famílias consideradas, que obtiveram bons regimes, a metade, com a mesma despesa, só conseguiu regimes insuficientes.

Gastando 15 cents em cada refeição podemos obter regimes bons ou insuficientes

Cada símbolo representa 2 % de famílias que gastaram 15 cents por pessoa para cada refeição.

AS FAMILIAS NUMEROSAS EM GERAL TÊM QUE FAZER RENDER O DINHEIRO DESTINADO À ALIMENTAÇÃO

QUANTO MAIOR FOR a quantidade de bôcas para alimentar, menos dinheiro caberá para a alimentação de cada pessoa, de vez que o orçamento deve cobrir maior número de outras necessidades. Na verdade, as famílias numerosas precisam de rendas muito mais elevadas do que as famílias pequenas, com o mesmo nível de alimentação. Por exemplo, as famílias das vilas do norte, compostas de 2 membros — marido e mulher —, cujos rendimentos variavam entre 500 e 750 dólares em 1935-36, gastaram, em média, 11 cents com os alimentos, por pessoa, para cada refeição. As famílias compostas de 3 membros — pais e um filho menor de 16 anos — gastaram, em média, essa quantia com a alimentação sòmente quando os rendimentos atingiram 1.000 dólares ou mais, e as famílias de 7 ou 8 pessoas, sòmente quando os rendimentos chegaram a 2.000 dólares ou mais.

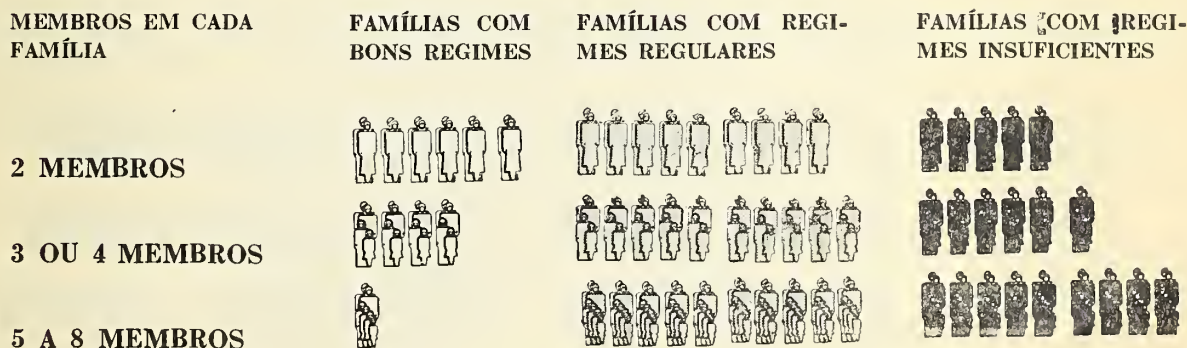
O gráfico abaixo demonstra a qualidade dos regimes de famílias não subvencionadas, de tamanhos vários, das cidades do norte e do oeste. Cada grupo de famílias percebia os mesmos rendimentos médios, entre as classes de 500 a 2.000 dólares.

As famílias menores se alimentam melhor do que as famílias numerosas com idênticos rendimentos

MEMBROS EM CADA FAMÍLIA | FAMÍLIAS COM BONS REGIMES | FAMÍLIAS COM REGIMES REGULARES | FAMÍLIAS COM REGIMES INSUFICIENTES

2 MEMBROS

3 OU 4 MEMBROS

5 A 8 MEMBROS

Cada símbolo representa 5 % das famílias de cada grupo.

AS DIFERENÇAS DE REGIMES ALIMENTARES, SEGUNDO AS PROFISSÕES, REFLETEM AS DIFERENÇAS DE RENDIMENTOS

AS FAMÍLIAS PROLETÁRIAS, consideradas em grupo, em geral, não seguem regimes tão bons quanto as famílias de comerciários, industriários, ou operários especializados, em parte pelo fato de seus rendimentos serem mais baixos.

O que causa a diferença real entre os regimes não é a natureza do emprêgo do trabalhador, quer seja de classe elevada ou humilde. Os fatôres determinantes reais são: o rendimento, a quantia que pode ser despendida com a alimentação e a capacidade de direção e inteligência da dona de casa.

O gráfico abaixo compara os regimes de famílias não subvencionadas, com rendimentos provenientes de profissões diferentes. Os dados se referem a famílias de vilas e cidades do norte e do oeste.

Êsses rendimentos são "médios", isto é, metade das famílias ganhava mais e metade menor do que essas quantias.

Os rendimentos mais elevados permitem melhores regimes

PROFISSÃO	RENDA MÉDIA	FAMÍLIAS COM BONS REGIMES	FAMÍLIAS COM REGIMES REGULARES	FAMÍLIAS COM REGIMES INSUFICIENTES
COMÉRCIO E INDÚSTRIA	$1.950			
ESCRITÓRIO	$1.700			
PROLETÁRIA	$1.175			

Cada símbolo representa 5 % das famílias de cada grupo

COM VERBAS IGUAIS, A QUALIDADE DO REGIME ALIMENTAR DEPENDERÁ DA ESCOLHA DOS ALIMENTOS

EM CONDIÇÕES financeiras idênticas, não parece haver grupos profissionais mais capazes do que outros, para escolher os alimentos de maior nutrição.

Dispondo dos mesmos recursos financeiros para a alimentação de cada pessoa, as famílias cujos chefes pertenciam aos vários grupos de profissões abaixo, se alimentavam de maneira mais ou menos igual· Os dados foram fornecidos por famílias que gastavam em média as mesmas quantias com a sua alimentação, dentro de uma oscilação de 20 a 70 cents por pessoa, por dia. As conclusões são baseadas nos registros dos alimentos comprados por famílias não subvencionadas, de cidades do norte e do oeste.

Em cada grupo, há famílias que conseguiram melhores regimes do que outras.

Em todos os grupos de profissões há boas donas de casa

PROFISSÃO	FAMÍLIAS COM BONS REGIMES	FAMÍLIAS COM REGIMES REGULARES	FAMÍLIAS COM REGIMES INSUFICIENTES
COMÉRCIO E INDÚSTRIA			
ESCRITÓRIO			
PROLETÁRIA			

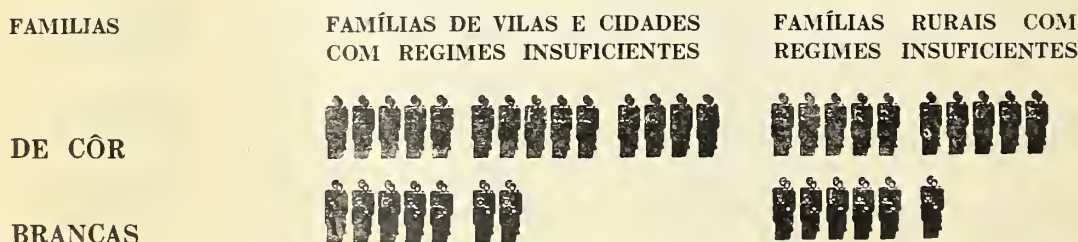
Cada símbolo representa 5 % de familias não subvencionadas em cada grupo.

AS FAMÍLIAS DE CÔR SE ALIMENTAM MAL PORQUE SEUS RENDIMENTOS SÃO BAIXOS

A QUALIDADE do regime alimentar depende em grande parte do orçamento da família e da quantia reservada à alimentação, como vimos nas páginas precedentes.

Os dados coligidos com respeito às famílias de côr também mostram o mesmo fenômeno. De um modo geral, essas famílias possuem rendimentos inferiores aos das famílias brancas da mesma região. Nas vilas e cidades do sudeste, por exemplo, metade das famílias não subvencionadas, brancas, possuia rendimentos de 1.500 dólares e mais em 1935-36; metade das famílias de côr não subvencionadas auferia rendimentos de menos de 460 dólares. Nas fazendas, êste rendimento médio (em dinheiro e em mercadorias) para as famílias brancas não subvencionadas era de 940 dólares; para as famílias de côr, 520 dólares. O gráfico abaixo mostra que, no sudeste, há relativamente mais famílias de côr não subvencionadas com regimes insuficientes do que famílias brancas, tanto nas vilas e cidades como no campo. Muitas famílias em cada grupo seguiam regimes insuficientes.

Mais famílias de côr do que brancas seguiam regimes insuficientes

FAMILIAS	FAMÍLIAS DE VILAS E CIDADES COM REGIMES INSUFICIENTES	FAMÍLIAS RURAIS COM REGIMES INSUFICIENTES
DE CÔR	(14 símbolos)	(11 símbolos)
BRANCAS	(7 símbolos)	(6 símbolos)

Cada símbolo representa 5 % das familias não subvencionadas de cada raça em cada localidade do sudeste.

AS FAMÍLIAS DE CÔR GASTAM DINHEIRO COM A ALIMENTAÇÃO COM TANTO CRITÉRIO QUANTO AS FAMÍLIAS DE BRANCOS

A TEORIA que as famílias de côr têm padrões alimentares baixos não é comprovada pelos registos de regimes alimentares das famílias do sudeste. Entre as famílias de côr e as de brancos que despendem as mesmas quantias com a alimentação, encontram-se regimes bons, regulares ou insuficientes, nas mesmas proporções. Mostramos abaixo o que se verificou com famílias de côr e de brancos que dispunham de 10 cents por pessoa, para cada refeição. Há relativamente poucas famílias de côr que estejam financeiramente em condições de gastar 10 cents com a sua alimentação. Há muito mais famílias brancas que podem gastar essa quantia por pessoa.

Muitas famílias - brancas e de côr - precisam de melhores regimes

FAMILIAS | FAMILIAS COM REGIMES BONS | FAMILIAS COM REGIMES REGULARES | FAMILIAS COM REGIMES INSUFICIENTES

DE CÔR — DA CIDADE

BRANCAS — DA CIDADE

RURAIS — DE CÔR

RURAIS — BRANCAS

Cada símbolo representa 5 % das famílias não subvencionadas de cada raça no sudeste, gastando 10 cents por pessoa, em cada refeição

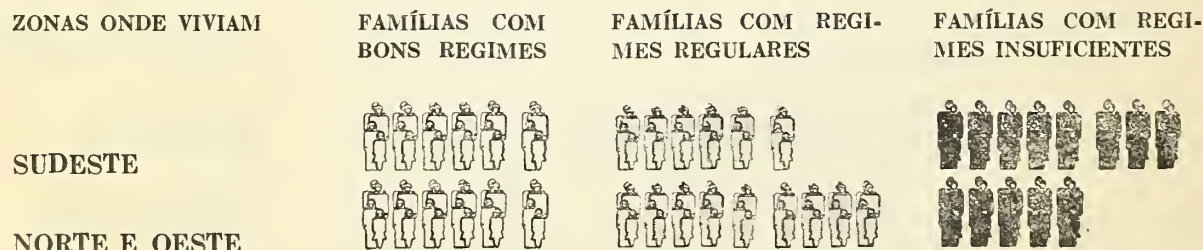
OS REGIMES NO NORTE E NO OESTE SÃO MELHORES; O MESMO SE DÁ COM OS RENDIMENTOS

SABEMOS que em todos os pontos do país, e em todos os meios sociais, há famílias que conseguem melhores regimes do que outras, gastando a mesma quantia. Naturalmente, as famílias mais abastadas gastam mais com sua alimentação e entre elas há maior número que consegue bons regimes.

O gráfico abaixo compara as famílias não subvencionadas do sudeste com as do norte e do oeste, com referência à qualidade dos regimes. O fato de existirem relativamente mais famílias com regimes insuficientes no sudeste, reflete os rendimentos comparativamente baixos dos homens de côr, meieiros e trabalhadores braçais.

A qualidade dos regimes no sudeste tende a ser pior do que a dos regimes seguidos no norte e no oeste, embora grande proporção do povo sulista viva em fazendas e poderia melhorar seus regimes se produzisse seus alimentos.

No sudeste havia mais famílias com regimes insuficientes

ZONAS ONDE VIVIAM	FAMÍLIAS COM BONS REGIMES	FAMÍLIAS COM REGIMES REGULARES	FAMÍLIAS COM REGIMES INSUFICIENTES
SUDESTE			
NORTE E OESTE			

Cada símbolo representa 5 % das famílias não subvencionadas em cada região.

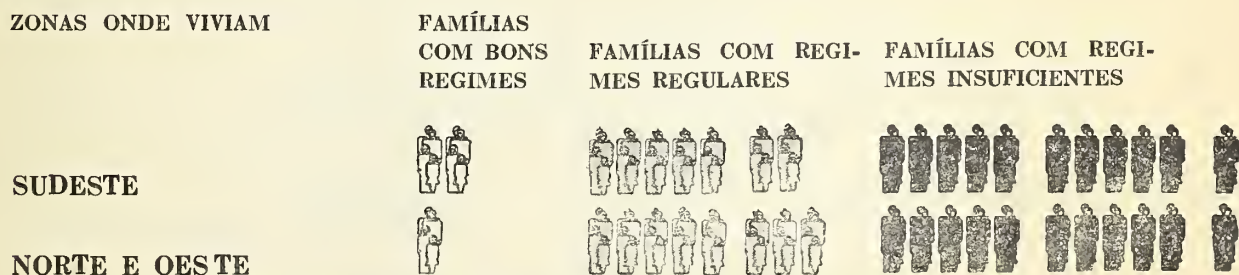
COM AS MESMAS VERBAS PARA A ALIMENTAÇÃO, OS REGIMES DO SUL SÃO TÃO BONS QUANTO QUAISQUER OUTROS

CADA REGIÃO do país tem seus pratos especiais, preparados com os alimentos regionais, baratos e abundantes.

Em qualquer lugar, para conseguir refeições equilibradas e fartas com parcos recursos financeiros, é necessário imaginação e habilidade. Dispondo dos mesmos recursos, as famílias sulistas parecem levar certa vantagem para conseguir bons regimes. Usando tanto quanto possivel alimentos de produção doméstica, e empregando o dinheiro da alimentação em produtos de baixo custo, porém de alto valor nutritivo, muitas famílias sulistas conseguem preparar refeições que são ao mesmo tempo equilibradas e deliciosas, gastando **bem pouco.**

Demonstramos abaixo como a maneira de gastar das famílias brancas nas vilas e cidades das duas regiões, influe na qualidade de seus regimes. Cada grupo gastou uma média de 10 cents por pessoa, para cada refeição. Poucas famílias conseguiram regimes bons com esta quantia.

Muitas famílias com rendimentos baixos nas duas regiões precisam de regimes melhores

ZONAS ONDE VIVIAM	FAMÍLIAS COM BONS REGIMES	FAMÍLIAS COM REGIMES REGULARES	FAMÍLIAS COM REGIMES INSUFICIENTES
SUDESTE			
NORTE E OESTE			

Cada símbolo representa 5 % das familias em cada região gastando 10 cents por pessoa em cada refeição.

NÃO EXISTE SÓ UM PLANO DE REGIME ALIMENTAR

OS HÁBITOS ALIMENTARES dos norte-americanos não são os únicos bons que existem.

Entre os hábitos de diversos países há muitos que as famílias dos Estados Unidos fariam bem em copiar ou conservar. Há os pães pretos e os queijos da Europa Central. Os brotos tenros, as verduras e as vagens do Oriente. As sopas e cozidos de muitos países, que aproveitam os valores nutritivos do osso, do tutano e do suco dos legumes.

Muitas vêzes os regimes são limitados em sua variedade devido ao paladar pessoal, escrúpulos religiosos, intolerâncias ou moléstias. Mesmo dentro dêsses limites, podem ser organizadas boas refeições, mas para obter das mesmas os elementos necessários ao organismo, faz-se mister mais reflexão e maiores conhecimentos.

Se o suco de laranja, como fonte de vitamina C, for caro de mais, pode-se usar tomates em lata, salada de repolho ou frutas frescas e baratas da estação.

Se a manteiga proporcionar excesso de calorias ao regime das pessoas gordas de mais, poderão elas obter a vitamina A dos legumes e verduras.

Se por qualquer motivo as verbas para carnes e aves tiverem de ser diminuidas, um sortimento suficiente de peixe, ovos e leite pode ser empregado em substituição. Se, por intolerância, não puder alguém alimentar-se com leite e seus derivados, torna-se difícil, mas não impossivel, suprir o cálcio e demais valores do leite, com outros alimentos.

Os organizadores de programas alimentares aprendem a conhecer também as estações durante as quais os alimentos são mais baratos, as formas mais econômicas em que êsses alimentos são fornecidos, as quantidades mais econômicas para adquiri-los. Tudo isso torna possivel melhores regimes em qualquer nivel financeiro.

OS REGIMES BONS PODEM SER ADAPTADOS A DIVERSOS PADRÕES

E' O CONJUNTO de todos os valores nutritivos dos vários alimentos de uma refeição, que constitue um total satisfatório ou não. Não há quantidade fixa de alimentos determinados que forneça bons regimes.

Quando os preços ou os preconceitos impõem ou tornam aconselhável reduzir a quantidade de algum tipo de alimentos protetores, é possível muitas vêzes manter os regimes, usando-se maior quantidade de outros alimentos. Há muitas combinações diversas de alimentos protetores que podem constituir regimes adequados.

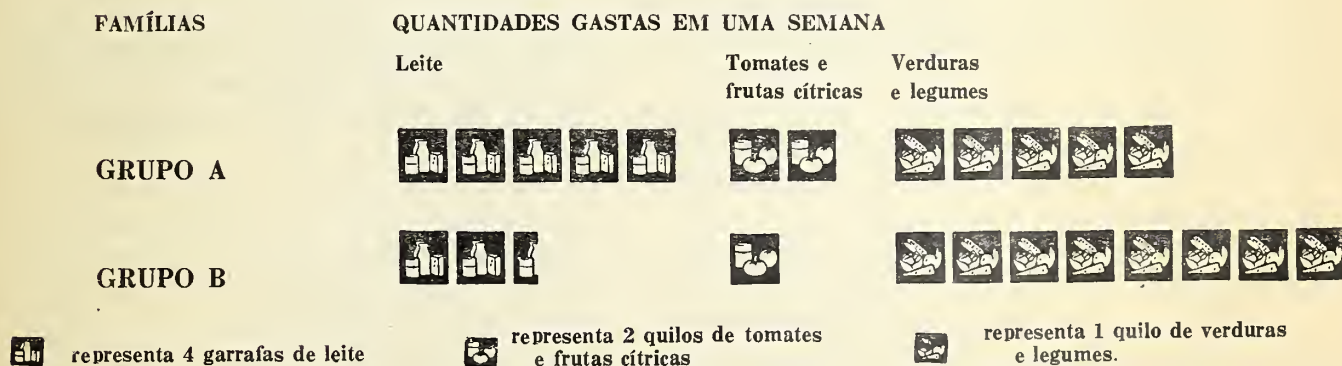
O gráfico abaixo mostra as quantidades de certos alimentos protetores encontrados em dois bons tipos de regimes, do ponto de vista da nutrição. Êsses regimes não eram, porém, igualmente bons; um era um pouco melhor do que o outro. Êsses alimentos protetores foram, naturalmente, supridos por outros. Os regimes revelam as escolhas feitas pelas famílias das vilas do sudeste, cada grupo despendendo uma média de 25 cents por dia, por pessoa, com a alimentação.

Todo regime bom tem sua quota de alimentos protetores

FAMÍLIAS	QUANTIDADES GASTAS EM UMA SEMANA		
	Leite	Tomates e frutas cítricas	Verduras e legumes
GRUPO A			
GRUPO B			

representa 4 garrafas de leite

representa 2 quilos de tomates e frutas cítricas

representa 1 quilo de verduras e legumes.

TODOS NÓS PRECISAMOS DE ALIMENTAÇÃO APROPRIADA

MELHORES REGIMES ALIMENTARES podem bem vir a significar maior vigor do corpo e do espírito para o trabalho, uma velhice mais forte e uma vida mais longa e feliz.

Apreciaremos tudo isto a ponto de mudar nossos hábitos alimentares, se necessário?

Não sòmente cada um de nós lucraria com bons regimes; o país também ganharia. Jamais foi tão grande como no momento presente, a necessidade de cidadãos prontos de corpo e espírito a enfrentar o que o futuro lhes tiver reservado.

O hábito não é um guia seguro na escolha de bons regimes. Em todo o país deve-se pôr em prática os modernos conhecimentos da ciência da nutrição.

As famílias deveriam saber como conseguir as refeições bem combinadas e variadas de que necessitam, de acôrdo com o que puderem dispôr de dinheiro, tempo e energia.

Algumas famílias necessitam de auxílio financeiro. Os recursos de muitas delas, compreendidas entre os grupos menos favorecidos, não dão para regimes adequados. Essas pessoas precisam ganhar mais. Muitas necessitam de maiores oportunidades afim-de produzir alimentos para uso doméstico. Algumas delas não teem ganha-pão e dependem inteiramente, ou em parte, do auxílio público. Temos programas especiais, já em execução, como o plano do sêlo alimentar, os almoços escolares gratis, e o leite a preços baratos, para auxiliar muitas dessas famílias necessitadas.

O govêrno está atacando o problema da nutrição em muitas frentes. Poderemos, entretanto, desenvolver mais outros métodos ainda melhores de pensar e agir, se nos dedicarmos a isto.

O presidente dos Estados Unidos nos intimou a tornarmo-nos uma Nação unida, um povo apto física e espiritualmente a enfrentar as responsabilidades que nos são impostas pela crise mundial. Para isto precisamos estar bem alimentados.

Se a má nutrição, no dizer de certa autoridade pública, é como um banco de gêlo, cujo maior volume e maior perigo se encontram abaixo da superfície da água, chegou a hora de procurarmos aí suas manifestações e causas ocultas, afim de tomarmos as providências necessárias.

TEMOS UMA TAREFA A EXECUTAR

Temos uma tarefa a executar. O sr., eu e todos nós. Nossa tarefa é esta: tornar forte a América...

A nossa defesa consiste em aeroplanos e canhões, em equipar um exército para manejar nossas armas militares... Mas consiste também em garantir a saúde, a capacidade física, o bem estar social de todo o nosso povo, e isso, de forma democrática. Um povo faminto, mal nutrido e doente, não pode servir para defender o país.

Esta é, pois, a nossa tarefa; não tôda ela, porém, uma parte vital. Tornemos cada americano forte, mais forte do que era antes, mais resistente de corpo, mais firme de nervos, mais seguro em seu modo de viver.

HARRIET ELLIOTT, *da Comissão de Consumo, Comissão Consultiva da Defesa Nacional*

ONDE PODERÃO SER OBTIDAS OUTRAS INFORMAÇÕES

ESTE RELATÓRIO foi baseado em dados extraídos das seguintes publicações:

Diets of families of employed wage earners and clerical workers in cities. U. S. Dept. Agr. Cir. 507, 141 pp., ilus. 1939.

Family food consumption and dietary levels, five regions, farm series. U. S. Dept. Agr. Misc. Pub. 405, 393 pp , ilust. 1941.

Family food consumption and dietary levels, five regions, urban and village series. U. S. Dept. Agr. Misc. Pub.

Food. Family expenditures in selected cities, 1935-36, v. 2. U. S. Dept Labor Bul. 648, 406 pp., ilus. 1940.

Diets to fit the family income. U. S. Dept. Agr. Farmers' Bul. 1757, 38 pp., ilus. 1936.

Food for children. U. S. Dept. Agr. Farmers' Bul. 1674, 22 pp., ilust. 1931.

Well-nourished children. U. S. Dept. Labor, Children's Bur. Folder 14, 16 pp. 1939.

Eat the right food to help keep you fit. Bureau of Home Economics, U. S. Dept. Agr.; Children's Bureau, U. S. Dept. Labor; Office of Education and Public Health Service, Federal Security Agency.